

# إنظمي إلى دورية الإيجابية



ةحئأج ىلع تادشرملا و تاي تفلأ دودر  
19-دي فوك

**#POSITIVITYPATROL**

**#FORHERDIGITALWORLD**

# يـهـام ةـيـرود ةـيـبـاـجـيـالـا



ةـيـبـاـجـيـالـا يـلـع ظـافـحـلـا بـعـصـلـا نـم هـيـف نـوكـي يـذـلـا تـقـوـلـا يـ  
ةـحـفـاـكـمـل ةـيـرود عـنـصـل ةـيـنـاـكـمـإـلـا مـهـيـدـل ةـفـاشـكـلـا تـايـتـفـو تـادـشـرـمـلـا  
ذـلـك.

اـهـمـيـصـت مـت ، تـايـدـحـت ةـرـشـع يـلـع هـذـه طـاشـنـلـا ةـمـزـح يـوتـحـت

رـوـطـتـلـا و مـلـعـتـلـا و نـيـكـمـتـلـا ب رـوـعـشـلـل ةـصـرـفـلـا ةـاتـف لـك حـنـم ل  
حـمـسـيـس

عـم نـواعـتـلـا و ةـدـايـقـلـا ةـسـرـامـم ب ةـرـشـعـلـا تـايـدـحـتـلـا عـيـمـج لـا مـكـإـلـا  
، مـلـعـلـا ءـاـحـنـأ عـيـمـج نـم نـيـرـخـآـلـا

ءـاـحـنـأ عـيـمـج يـف ةـفـاشـكـلـا تـايـتـفـو تـادـشـرـمـلـل نـكـمـيـ. ةـفـاسـم يـلـع و  
اـهـنـوك لـالـخ نـم تـادـشـرـمـلـا نـونـاق يـلـع ظـافـحـلـا يـف رـارـمـت سـالـا مـلـعـلـا

**#PositivityPatrol**

نـكـمـي ءـيـش كـانـه ، يـئـا و شـع فـيـطـل لـمـع يـلـا سـفـنـلـا ب ةـيـانـعـلـا نـم  
هـب مـايـقـلـا عـيـمـج لـل

كـب ةـصـاـخـلـا يـعـامـتـجـالـا لـصـاوـتـلـا لـئـاسـو يـلـع كـتـايـدـحـت جـئـاتـن يـكـراش  
ةـئـزـجـتـلـا ةـمـالـع مـادـخـتـسـاب

دـحـت لـك لـدـدـحـمـلـا ةـئـزـجـتـلـا ةـمـالـع و ،  
**#PositivityPatrol**



**#POSITIVITYPATROL**

## #TreatYourselfKindly : التحدي الأول

تبدأ الإيجابية معك! كيف يمكنك أن تكون لطيفًا مع نفسك عندما تكون في سياق أقل من الود؟ لا بأس بأن تشعر بمشاعر! حتى لو كنت تشعر بعدم الراحة أو الغضب أو الخوف أو أقل خوفًا من الآخرين.

### التحدي:

1. عبري عن مشاعرك. ابدأي بالتعبير عن مشاعرك كما تريد - يمكن أن يكون ذلك من خلال رسم أو سحابة كلمات أو قصيدة أو حتى لوحة فنية.
  2. ابحثي عن الشخص المناسب لك. خذي بعض الوقت لتكتشفي من هو الشخص المناسب ، والشخص الوحيد الذي تثقين به وترغبين في التحدث معه عن مشاعرك.
  3. كافئي نفسك. عندما تقررين من هو الشخص المناسب ، تحديتي معه كيف تشعرين وتوصلي إلى شيء واحد يمكنك القيام به لتجعلك أكثر سعادة.
- شاركي إبداعاتك عبر الإنترنت وشريكك السعيد مع المرشحات وفتيات الكشافة حول العالم باستخدام [#PositivityPatrol](#) و [#TreatYourselfKindly](#).

## #ValuesIntoAction : التحدي الثاني

خلال أوقات الصعوبة ، من المهم جدًا بالنسبة إلى المرشحات وفتيات الكشافة حول العالم اتخاذ خيارات متأصلة في قيمهن. فكري في وعدك ، كيف يمكنك أن تأخذي عملاً يتبع قانون الإرشاد خلال هذه الأوقات؟

### التحدي:

1. اصنعي مقطع فيديو لنفسك تقولين وعدك الإرشادي أو تفعلين شيئاً إيجابياً لنفسك أو للآخرين أو لمجتمعك خلال هذا الوقت.
2. إلهام الآخرين. اشرحي في الفيديو الخاص بك ما سيكون عليه عملك ، حتى تتمكنين من إلهام الآخرين! ابدأ مقطع الفيديو بكتابة اسمك وبلدك ، و "أعدك بـ ...".
3. ارتدي زيك الرسمي وقومي بالتحية حتى تتمكن مرشدة الفتاة والأخوات الكشافة حول العالم من التعرف عليك على الفور.

بمجرد مشاركة الفيديو الخاص بك على وسائل التواصل الاجتماعي مع [#PositivityPatrol](#) و [#ValuesIntoAction](#) ، ابدأ الإجراء وأخبرنا كيف تسير الأمور .

## #UnderstandingOthers: التحدي الثالث

! إن فهم وجهات نظر الآخرين وتجاربهم ومراعاتها خلال هذا الوقت أمر بالغ الأهمية - نحن جميعًا بحاجة إلى القليل من التعاطف والتعاطف

### التحدي

1. اختاري شخصًا للتواصل معه. فكري في شخص لم تسمعي منه مؤخرًا. قد يكون هذا شخصًا في عائلتك ، أو صديقًا لا يبدو أنه يمر بوقت جيد ، أو شخصًا منعزلًا (على سبيل المثال ، لدى بعض البلدان مبادرات يمكنك من خلالها التواصل مع كبار السن في دور رعاية المسنين بحيث لا يشعرون بالعزلة).

2. تواصل معيهم باستخدام أي وسيلة تريدها (مكالمة هاتفية / فيديو ، بريد إلكتروني ، خطاب ، إلخ) لتسألهم عن أحوالهم. استمعي حقًا إلى تجربتهم. الآن وابحثي عن شيء يمكنك القيام به لمساعدتهم على الشعور بالسعادة.

3. قبل نشر أي شيء ، يرجى #UnderstandingOthers و #PositivityPatrol فهم أفضل لهم. شارك كيف ساعدك هذا في فهمها بشكل أفضل مع #PositivityPatrol. التأكيد من أن يسعدك مشاركة كل ما تنشره.

## #TheBestYou: التحدي الرابع

في بعض الأحيان ، يتعين علينا جميعًا التحلي بالمرونة والتكيف مع السياق الجديد.

### التحدي

فكري فيما كان عليك تغييره في حياتك ، وما هي الإجراءات الخمسة التي يمكنك اتخاذها ، حتى تتمكنين من الاستمرار في

- تعلم
- ضع نفسك مكان الآخرين
- فهم الصورة الأكبر
- العمل أو التواصل مع الآخرين
- الأعمال الطيبة الكاملة

شارك بنصائحك حول الأشياء التي يمكنك فعلها حتى عندما تكون الأمور #TheBestYou لتكون #PositivityPatrol ، صعبة ، ولا تنس استخدامهما حتى تتمكنين من رؤية جميع أفعالك.



## #LeaderLikeYou: التحدي الخامس

تتأثر الفتيات والنساء بشكل غير متناسب بهذه الأزمة (انظري بيان موقفنا هنا). أكثر من أي وقت مضى ، نحن بحاجة إلى تمكين أي وكل فتاة لممارسة القيادة ، بحيث يمكن للفتيات والنساء أن يخرجن إلى الجانب الآخر ويشعرن بأنهن قادة يتمتعن بالوكالة.

### التحدي

1. إلهام القادة. فكري في الأشخاص من حولك. تلهمك قيادتهم في هذا الوقت. لماذا يلهمونك؟ هل تعتقدن يمكنهن أيضًا إلهام الآخرين؟

2. اصرخي بصوت عال. انشري صيحة على وسائل التواصل. استخدم #PositivityPatrol الاجتماعي الخاصة بك باستخدام #LeaderLikeYou ، إلهام ، الفتيات في جميع أنحاء العالم.

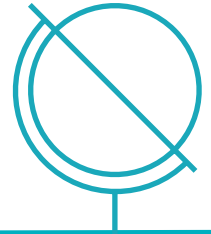
يرجى تذكر أن تطلبي الموافقة إذا كنت تريدين نشر صورة (لقائدتك الملهمة (إذا كانت صورته ليست صورة عامة

## #PictureThis: التحدي السادس

يبدو العالم كئيبيًا تمامًا الآن - لكن هذه ليست الصورة الكاملة! تحدث بعض الأشياء الجيدة في كل مكان في العالم ، كل يوم.

### التحدي

1. مشاركة الأخبار الجيدة. ساعدي أخواتك في جميع أنحاء العالم على استكشاف مدى تعقيد العالم ، والتعلم من وجهات نظر مختلفة وفهم الصورة الكاملة من خلال مشاركة قصة #PositivityPatrol الأخبار السارة المفضلة لديك من منطقتك المحلية هذا الأسبوع ، باستخدام #PictureThis.



## #ImpactFromHome: التحدي السابع

جزء من كونك قائدة جيدة هو إيجاد أفكار وحلول مبتكرة لاستكشاف كيف يمكن أن تعمل الأشياء بشكل أفضل.

### التحدي

1. مدي يد العون. بالنسبة لهذا التحدي ، جربي أشياء مختلفة لمساعدة الآخرين في الوقت الحالي (باتباع قواعد #ImpactFromHome والتباعد الاجتماعي بالطبع!) - دعي خيالك يتدفق ، فلا شيء غريب أو مشير للسخرية

بمجرد العثور على شيء إبداعي ، شاركه بأي طريقة تريدينها مع #PositivityPatrol و #ImpactFromHome

ترقبوا وسائل التواصل الاجتماعي للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة لاكتشاف التأثير المذهل الذي تحدثه المرشدات وفتيات الكشافة على مجتمعاتهن من المنزل.

## #WonderfulWomen :التحدي الثامن

بالنسبة للكثير منا ، الوقت بطيء بعض الشيء في الوقت الحالي - مما يعني أنه وقت رائع لإجراء بعض الأبحاث ومشاركة ما تعلمناه مع الآخرين.

### التحدي

1. البحث. قومي ببعض الأبحاث حول النساء اللواتي فعلن أشياء رائعة لتغيير عالمهن.
2. #WonderfulWomen و #PositivityPatrol اختر واحدة وشارك ملفها الشخصي مع.

تحدي نفسك واختيار شخص لم تكن تعرفه قبل هذا الأسبوع!

## #InThePicture :التحدي التاسع

في حالة الأزمات ، من السهل أن تشعر أنه لا يوجد سوى سرد واحد ومنظور واحد.

حركة المرشدات وفتيات الكشافة هي حركة نبذل فيها جميعًا قصارى جهدنا لخلق مساحات يمكن للجميع المشاركة فيها بشكل كامل.

### التحدي

1. من هو المفقود؟ قومي بإنشاء تمثيل مرئي ، أي ارسمي صورة أو قومي بعمل صورة مجمعة لإظهار من هو مفقود.
- #InThePicture من المحادثة الآن حتى يمكن أن يكون

## #LearningFromMyself :التحدي العاشر

مما يعني أن الوقت مناسب الآن للتفكير في مشاعرك وتجاربك - #PositivityPatrol إنه الآن التحدي 10 من

### التحدي

1. اكتب رسالة إلى نفسك الأصغر قليلاً (قبل أن يكون هذا هو واقعك). أخبرني نفسك بما كنت بحاجة إلى معرفته قبل أن يبدأ كل هذا ، وما الذي تعلمته عن نفسك حتى الآن.

2. #LearningFromMyself شاركي رسالتك. يمكنك مشاركة جزء من الرسالة أو الظرف إذا لم تكوني مرتاحًا لمشاركة المحتوى ، ونشره باستخدام #PositivityPatrol.

**#POSITIVITYPATROL**  
**#FORHERDIGITALWORLD**



**WORLD ASSOCIATION  
OF GIRL GUIDES  
AND GIRL SCOUTS**